Sfaturi pentru tinerii alergători

După cum se știe, de la Moscova la Roma sint aproximativ 3.000 de kilometri. Pentru mine însă acest drum a fost mult mai lung. Ca să pot ajunge in „cetatea eternă" și să termin invingător la Jocurile Olimpice de la Roma am alergat, in decurs de șapte ani, in timpul antrenamentelor, 27.000 kilometri!

Fără indoială insă că succesul unui fondist nu depinde, in totul, de numărul kilometrilor parcurși la antrenamente. Este foarte important și un alt fapt: cum alergi. Imi amintesc de acest lucru de fiecare dată cind sint intrebat cum am reușit să intrec recordul lui Kuț pe distanța de 10.000 metri. Mulți consideră că dețin cine știe ce „suprasecrete", care m-ar fi ajutat să devin recordman al lumii. In realitate însă eu nu am asemenea secrete.

Cu ani in urmă, legendarul Emil Zatopek, care a revoluționat metodica antrenamentului, introducind o noțiune complet nouă „alergarea pe intervale", a spus: „Mă va învinge acela care se va antrena mai mult decit mine"! Acest om s-a găsit, și el a întrecut recordurile lui Zatopek. Acesta nu a fost altul decit Vladimir Kuț. Sportivul din Leningrad a îmbunătățit metodica antrenamentului lui Zatopek, sporind intensitatea lucrului prin micșorarea intervalului de odihnă, între porțiunile de alergare parcurse in ritm rapid.

Impreună cu antrenorul meu am ajuns la concluzia că este imposibil să-l înving pe Kuț cu propriile sale arme. De aceea, am și hotărit să alegem o altă cale. Antrenamentul meu are la bază, de asemenea, alergarea pe intervale. Dar eu mă antrenez într-un ritm cu mult mai rapid. Voi lua ca exemplu o ședință de antrenament oarecare. Se poate observa că kilometrajul general parcurs de mine este mai mic decit cel pe care il executa Kuț. In schimb, viteza de alergare a unor porțiuni este la mine mult sporită. Voi explica aceasta. Cel mai bun rezultat al meu pe 400 de metri este de 52,8 sec. La un antrenament eu alerg de 10 ori cite 400 de metri. „Odihna" între aceste porțiuni este de 100 de metri de alergare ușoară. Pe fiecare porțiune de 400 de metri mă străduiesc însă să obțin, de fiecare dată, un rezultat sub 60 de secunde. Kuț nu s-a antrenat niciodată in acest fel. El alerga uneori chiar și de 20 de ori cite 400 de metri, dar sub 60 de secunde cobora foarte rar. De obicei executa bucățile de 400 m in 63—65 sec. Sau un alt exemplu: la un an[illegible]nament eu acopăr distanța de [illegible]0 m in 2:58,8, in timp ce Kuț nu [illegible]urgea această distanță mai re[illegible]e de 3:03,0.

[illegible]ceasta depinde desigur de calită[illegible] specifice ale fiecăruia din noi. [illegible] greu de spus cit ar fi realizat [illegible] dacă s-ar fi antrenat după siste[illegible] meu, după cum tot atit de greu [illegible] spus este ce rezultate aș obține eu dacă aș alerga după metodele folosite de Kuț. Intre altele, de pregătirea mea se ocupă in prezent antrenorul lui Kuț: Grigorii Isaevici Nikiforov. Dar niciodată n-am avut prilejul să mă antrenez împreună cu Kuț.

Mai este interesant și un alt fapt: Kuț s-a antrenat întotdeauna singur, in timp ce eu mă pregătesc împreună cu prietenii și adversarii mei: Aleksandr Artiniuk, Aleksei Deseatcikov, Boris Efimov, Iurii Zaharov, Evghenii Jukov. Cit de puternic este acest cvintet vorbește și faptul că in proba de 5.000 toți am reușit rezultate sub 14:00,0. Desigur că intr-o asemenea companie este foarte interesant să te antrenezi, deși nu este atit de ușor!

Aș vrea acum să dau citeva sfaturi tinerilor alergători pentru ca aceștia să poată evita unele greșeli in munca de pregătire.

Sint intrebat adeseori: cind trebuie inceput antrenamentul special pentru probele pe distanțe lungi? Ce aș putea să răspund la aceasta? Totul depinde de particularitățile individuale și de dezvoltarea fizică a fiecărui sportiv. In orice caz, nu e potrivit să incepi să alergi prea devreme pe distanțele lungi. Este nevoie să realizezi mai intii o bună pregătire fizică generală. Eu am inceput să mă antrenez serios pentru probele pe distanțe lungi atunci cind aveam 23 de ani. Vladimir Kuț a inceput și el să alerge cam tot la aceeași virstă. Sportul am inceput însă să-l practic de cind aveam 14 ani. Poate pare curios dar in sport am debutat pe... bicicletă și pe șaua calului. După numai doi ani de activitate am obținut categoria a doua de clasificare la ciclism și la călărie. Am practicat de asemenea și gimnastica. Toate acestea mi-au ajutat foarte mult atunci cind am devenit atlet.

Atletul sovietic Bolotnikov, pe podiumul premiaților olimpici

Iată de ce aș vrea să-i sfătuiesc pe tinerii sportivi: străduiți-vă ca la inceputul carierei sportive să practicați cit mai multe discipline: inot, gimnastică, schi, haltere (eu, de pildă, nu uit de haltere nici acum, indeosebi in perioada de pregătire. La categoria 63 kg. „smulg" 60 kg. și „imping" 75 kg., ridicind la un singur antrenament 1,5 pină la 2 tone). Toate aceste discipline sportive vă vor ajuta să vă dezvoltați forța, rezistența, vă vor pregăti temeinic ca să puteți păși mai tirziu, cu tot curajul, in arena sportivă. Acela care se „grăbește" să devină alergător intr-un timp record, fără a avea un fundament temeinic, nici să nu se gindească la succese, oricit de talentat ar fi.

Mi se pune de asemenea intrebarea: Este necesar oare ca fondistul să lucreze la dezvoltarea vitezei și a rezistenței in regim de viteză? Imaginați-vă că fără viteză nu este posibil să se obțină rezultate mari in nici o probă de alergare, deci nici la fond. Fără indoială un fondist nu este obligat să alerge 100 de metri in 10,5 sec. (deși cu siguranță, așa va fi in viitor!). In schimb, 11,7—11,8 sint rezultate absolut obligatorii pentru un fondist bun. In orice caz, oricit de rezistent ar fi un alergător pe distanțe lungi, dacă el nu poate să coboare sub 13,0 sec pe 100 m, nu va putea obține rezultate bune in proba favorită.

Dacă un alergător incepător are viteză, să zicem că parcurge 800 m in mai puțin de 2:05,0, atunci el trebuie să acorde o atenție deosebită dezvoltării rezistenței, dar fără să uite nici un moment de antrenamentul pentru menținerea vitezei.

Citeva cuvinte despre tactica alergării. Cum trebuie să alergi pentru a obține un rezultat cit mai bun? Inceput puternic, alergare relativ ușoară la mijlocul cursei și un finiș furtunos prelungit. Iată cum arată in linii mari schema tactică a alergării. In general eu respect această schemă. Nu sint pentru „ruperi" și „tempo variat" in timpul cursei, așa cum procedau Zatopek și Kuț. Mă străduiesc ca in concurs să alerg intr-un ritm cit mai ridicat, dar ceea ce este mai important, intr-un tempo constant. La drept vorbind, insuși Zatopek, spre sfirșitul activității sale sportive, a ajuns la concluzia că in concursuri nu e bine să alergi in „tempo variat" ca la antrenamente.

Și in incheiere citeva sfaturi generale: fiecare alergător trebuie să țină minte că are intotdeauna alături de el două ajutoare prețioase, cronometrul și concursul. Controlați-vă deci intotdeauna antrenamentul cu cifrele indicate de cronometru! Și nu vă fie frică să participați la concursuri. Acestea sint cea mai bună școală pentru sportivi. Mie imi place foarte mult să particip la competiții. Numai in anul olimpic 1960 am luat startul de 34 de ori in probele de 5.000 și 10.000 m.

Fiecare sportiv are doi prieteni credincioși și grijulii: antrenorul și medicul. Acordați toată atenția fiecărei indicații și fiecărui sfat pe care il primiți din partea lor. In același timp insă, faceți cit mai multe exerciții pentru o muncă independentă, căci este un lucru știut că fiecare se cunoaște mult mai bine pe el insuși. Tocmai de aceea dați dovadă de multă inițiativă și muncă creatoare la antrenamente!

PIOTR BOLOTNIKOV
maestru emerit al sportului din U.R.S.S., campion olimpic și recordman mondial la 10.000 m.
(din revista Fizikultura i Sport)

Finala campionatului republican de pescuit staționar

Duminică, 13 august, Capitala va găzdui finala campionatului republican de pescuit staționar, ediția 1961. La această interesantă competiție vor participa cei mai buni pescari sportivi, specializați în prinderea peștilor de talie mică (pescuit viteză), din intreaga țară.

Intrecerea pescarilor sportivi se va desfășura pe lacul Floreasca, lingă restaurantul Bordei, intre orele 7 și 12.

GIMNASTICA

Succesele ne obligă!

Concursul internațional de la Lugoj a dat din nou posibilitate tinerilor noștri gimnaști să se afirme. Victoriile obținute (atit pe echipe, cit și la individual compus — Mariana Ilie și Anton Kadar) în fața valoroaselor formații budapestane nu pot decit să ne bucure.

Acest concurs și rezultatele lui nu trebuie să fie însă privite izolat, ci ca o etapă pe drumul formării unei valoroase echipe de tineret, a cadrelor de rezervă pentru lotul republican. Mai mult decit punctajele obținute în acest concurs ne interesează **perspectivele** tinerilor gimnaști. In această privință am făcut unele constatări, pe care le redăm mai jos.

MAI MULTA MUNCA

Ne bucură **existența** unei selecționate de tineret masculine pe care putem conta și în întreceri internaționale. Se întrezărește, deci, perspectiva unei reprezentative a țării mai valoroase decit cea actuală (de altfel, o așteptăm de ani de zile). Tinerii noștri gimnaști sint însă la început de drum, iar unele corectări sint imperios necesare. Carențe în domeniul pregătirii fizice (forța și mobilitatea, uneori viteza de execuție sint vădit insuficiente), tehnica este încă deficitară la unele mișcări de bază pe aparate (care determină deseori ținuta defectuoasă), combinațiile lipsite de originalitate (în special la paralele și la sol), comportare inegală la diferitele aparate — iată lipsuri care se pot remedia doar prin muncă de pregătire la un nivel mult mai înalt decit pină acum. Prin înșiruirea acestor lipsuri nu vrem să diminuăm valoarea rezultatelor obținute. Se cere însă corectarea lor în cadrul unui proces de pregătire bazat pe cerințele metodicii moderne de antrenament.

PRESTIGIUL TREBUIE MENȚINUT ȘI CONSOLIDAT

Cea de a treia victorie internațională cucerită în ultimele două luni de selecționata feminină de tineret este, desigur, un fapt îmbucurător. Trebuie însă să avem în vedere prestigiul gimnasticii noastre feminine și să privim prin această prismă comportarea gimnastelor tinere, să vedem în ce măsură corespund exercițiile actuale liniei de dezvoltare a gimnasticii pe plan internațional. Cu toate că am invins, nu putem fi pe deplin mulțumiți: la sărituri sintem deficitari (pe lingă corectarea înălțimii zborului, trebuie să trecem la însușirea săriturilor prin stind pe miini); la paralele majoritatea exercițiilor sint statice, cu multe momente de „odihnă", iar tehnica îndreptărilor este defectuoasă: la birnă și — în special — la sol se resimte lipsa unor elemente acrobatice de mare dificultate.

Ne-am referit mai mult la părțile negative și mai puțin la cele pozitive, pentru că existența în continuare a acestor lipsuri ar frina progresul tinerilor gimnaști. De asemenea, nu am dori ca primele succese să ducă la autoliniștire. Antrenorii trebuie să-și înzecească eforturile pentru ridicarea nivelului pregătirii speranțelor noastre, acordind totodată o deosebită atenție educației lor, astfel ca unele manifestări necorespunzătoare să dispară.

In încheiere, ceva despre arbitraj. In special în prima zi a întrecerilor feminine diferențele de aprecieri au depășit limita admisă. In interesul unei juste aprecieri a evoluției în concurs, cit și în acela al educației juste a tinerilor sportivi, asemenea fapte trebuie evitate.

ILDIKO RUSSU-ȘIRIANU

Note critice

Promisiuni? Cite vreți... Pe cind insă și realizări palpabile?...

Această poveste începe cu citeva luni în urmă. Mai precis: la 20 aprilie. O poveste în care eroul pozitiv este Administrația bazelor sportive școlare ale M.I.C., iar cel negativ — Intreprinderea regională de prestări și construcții București.

S-au întîlnit în ziua susamintită, directorii celor două unități. Obiectul întîlnirii — încheierea unui contract privind executarea unor lucrări la baza sportivă școlară nr. 4 de la Snagov. Concret: construirea unui pavilion cu dușuri și lavoare și alimentarea cu energie electrică a bazei.

Intîlnirea ar fi decurs în condiții cît se poate de prietenești. Ba mai mult, directorul întreprinderii care urma să execute lucrarea s-a întrecut în amabilități și ca un adevărat îndrăgostit al sportului școlăresc a promis că în citeva zile, primii specialiști vor și începe treaba.

Lucrarea a fost încredințată sectorului II Răcari, al cărui responsabil este ing. Medaru. Consultînd proiectul care prevedea ca întreaga lucrare să fie terminată la 15 iulie, ing. Medaru s-a simțit de-a dreptul jignit:

— Vai, tovarăși, se poate? O lucrare atît de necesară și, în fond, așa de simplă, s-o „întindem" pînă în mijlocul verii? Uitați, eu mă angajez s-o închei la 1 iulie. Știți, noi, sectoarele întreprinderii ne aflăm în întrecere. Și executarea lucrărilor înainte de termen reprezintă doar un obiectiv principal.

Tovarășii din Administrația bazelor sportive școlare nu mai puteau de bucurie. Iată, își spuneau ei, un om de ispravă acest inginer Medaru, care înțelege să-și facă în mod conștiincios datoria.

Prematură concluzie! Inchipuiți-vă că de la data de 20 aprilie și pînă la 1 iulie, lucrarea s-a executat abia în proporție de... o treime. Au urmat sesizări telefonice, convorbiri directe, dar toate fără nici un rezultat. S-a recurs în cele din urmă și la căi oficiale: cu adresele nr. 2077 din 10 iulie, 2234 din 19 iulie și 2271 din 22 iulie. Administrația bazelor sportive școlare ale M.I.C. a cerut expres întreprinderii să urgenteze lucrările. S-a intervenit totodată și prin secțiunea gospodării locale a Sfatului Popular regional București, forul tutelar al întreprinderii. Rezultatul? Intreprinderea respectivă continuă să... promită.

Recent, pentru a-și acoperi deficiențele de organizare a muncii, tovarășii din conducerea întreprinderii au motivat sistarea lucrărilor din cauza neprimirii sumelor de plată stabilite prin contract. Dar, din cercetările noastre rezultă însă că aceste sume n-au putut fi virate pentru simplul motiv că organele administrative ale întreprinderii n-au știut să... întocmească situațiile financiare...

Și uite așa, timpul trece, în timp ce cei aproape 150 de elevi aflați în tabăra de canotaj a M.I.C. de la Snagov vor începe în curînd... școlile.

TIBERIU STAMA

P.S. Organele tehnice de control ale M.I.C. au stabilit că lucrarea ar putea fi încheiată în 4—5 zile. Bineînțeles, dacă cei direct vizați vor renunța la superficialitatea care i-a caracterizat pînă acum.



Inginerul Medaru, responsabilul Sectorului 2 Răcari, cind își ia angajamentele și cind termenele angajamentelor sint depășite.

POPICE

ACTUALITĂȚI INTERNAȚIONALE

● Campionatele mondiale vor avea loc la Bratislava ● Au fost admise popice din lemn și material plastic ● Incă 9 țări au devenit membre ale F.I.P.

Orașul Strasbourg (Franța) a găzduit recent lucrările Congresului Federației Internaționale de popice, la care au participat delegați din 15 țări. La actuala sesiune a forului internațional au cerut afilierea, și au fost admise, federațiile de specialitate din Italia, Portugalia, Uruguay, Chile, Panama, Guatemala, Porto Rico, Costa Rica și Columbia.

Citeva din problemele dezbătute de delegații țărilor participante la Congres.

După cum se știe, campionatele mondiale și întrecerile „Cupei Europei" se organizează de secția de asfalt a F.I.P., pe arene cu bitum. Președintele secției de asfalt Antonin Csilhar (R.S.C.) a convocat în prima zi a congresului pe delegații țărilor care și-au anunțat participarea la campionatele mondiale programate pentru anul viitor în R. S. Cehoslovacă. Cu acest prilej s-a stabilit ca întrecerile să fie găzduite de orașul Bratislava și să nu țină mai mult de o săptămînă. Arbitrul principal al campionatelor mondiale de la Bratislava a fost numit reprezentantul Iugoslaviei, Horvath. In unanimitate s-a aprobat folosirea la viitoarele campionate mondiale a unor popice din lemn și material plastic. Intrecerile ediției din 1964 a „Cupei Europei" vor avea loc în R. P. Ungară

Viitorul congres va avea loc la Budapesta.